

Colégio São João de Brito
Semana de 08 a 12 de julho de 2019
Almoço

		EMENTA	Alergênicos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Creme de cenoura		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	Tesourinhos (forno) com arroz de ervilhas	Peixe, Glúten, Leite	3436	822	41,4	6,0	87,5	3,2	22	2,1
	Dieta	Pescada cozida com batata e espargado	Peixe, Glúten, Leite	2515	601	16,7	3,9	66,1	4,8	44	1,1
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz	Glúten	2154	514	15,9	2,0	82,7	0,3	7,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte e pão de leite com queijo	Leite, Glúten, Soja, Ovo	1064	254	7,9	4,0	32,0	7,8	14,3	1,2
3ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Couve com feijão		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10,0	0,1
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com puré e salada	Leite	2686	642	26,0	9,4	61,3	7,2	39,2	0,5
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com esparguete e brócolos	Glúten	2113	505	10,5	3,1	61,7	7,2	39,3	0,5
	Vegetariana	Massa vegetariana (legumes salteados, ovo mexido, esparguete e cogumelos)	Ovo, Glúten, Sulfitos	2451	585	20,6	4,7	66,1	5,0	31,9	0,7
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
4ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4,0	5,4	0,2
	Prato	Arroz de aves guarnecido e salada mista	Soja, Leite, Ovo, Sulfitos	3262	785	28,8	7,8	57,8	2,9	70,6	2,7
	Dieta	Frango cozido simples com arroz e grelos cozidos		2558	612	13,6	2,5	58,1	2,9	62,7	0,7
	Vegetariana	Salada de grão com ovo cozido	Ovo	1898	497	12,5	2,4	73,1	7,8	21,4	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	logurte sólido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16,0	1,4
5ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Feijão verde		844	202	3,2	0,5	37,2	4,4	5,2	0,1
	Prato	Atum com macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	Perca no forno simples com batata e feijão verde	Peixe	2571	614	21,3	5,0	60,0	5,7	43,9	0,8
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa com macarronete	Glúten, soja	1899	450	12,9	1,5	68,8	1,4	12,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	Leite simples e baguete com fiambre	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Meio da Manhã	Fruta		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1	0
	Sopa	Juliana		929	222	5,2	0,7	37,2	4,6	5,7	0,1
	Prato	Carne de porco aos cubos com batatinha corada e salada mista		2969	710	37,2	10,4	58,4	7,7	33,8	0,5
	Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz e couve de bruxelas		2048	489	10,4	1,6	57,9	3,1	39,4	0,4
	Vegetariana	Soja estufada com batatinha corada	Soja	2038	487	9	1,2	65,9	5,1	33,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim de caramelo	Leite, Sulfitos	288/983	69/233	0,5/3,0	0,1/1,5	15,4/44,9	15,2/44,4	1,0/3	0/0,6
	Lanche	logurte líquido e baguete com queijo	Leite, Glúten	1261	301	9,0	4,6	38,5	10,9	16,0	1,4